

1

«نرى ما لا نريد،
ونريد ما لا نرى،
فنفقد قيمة ما نرى،
ونضيع في سراب ما لا نرى،
كن حريصًا ألا تفقد قيمة ما ترى»





Shikahori.com

«نرى ما لا نريد، ونريد ما لا نرى،
فنفقد قيمة ما نرى، ونضيع في سراب ما لا نرى،
كن حريصاً ألا تفقد قيمة ما ترى»

**هل هناك شيء في حياتك الآن لا تريده؟
وهل هناك شيء لا يوجد في حياتك الآن ولكنك تريده؟**



أحمد مهندس ناجح عمره 42 سنة يعمل في شركة بترول عالمية بمرتبة كبير متزوج منذ عشر سنوات من ابنة عمه خديجة وعندهم ثلاثة أبناء . من الخارج تبدو حياته رائعة - من وجهة نظر ومقياس أي إنسان آخر - فعنده الزوجة والأبناء والوظيفة والمال ، ولكن من الداخل كان أحمد كثير الشجار مع خديجة ، وكان دائم الشكوى بأنه يعيش في تعاسة ويشعر بالوحدة ويصاب بالإحباط أكثر من مرة في خلال اليوم .

كانت شكواه الأساسية أنه لا يحب زوجته الحب الذي كان يتمناه ولا يشعر تجاهها برغبة أو لهفة وأنه مختلف تماماً عنها في كل شيء ، وأنها لا تنمي نفسها ولا تهتم بمظهرها ولا ببيتها ، وأنها سطحية جداً ولا يوجد عندها أية هوايات أو اهتمامات من أي نوع ، فهي لا تقرأ ولا تحب القراءة ولا تشاركه اهتماماته الشخصية مثل مشاهدة البرامج الرياضية والمشى ، فكان يشعر بنقص شديد وبحياة روتينية بلا معنى ؛ لذلك كان يقضي أوقاتاً طويلة في عمله أو عند والدته أو مع أصدقائه . . المهم أن يقضي وقته بعيداً عن خديجة .

وأصبح تركيزه عليها سلبياً للغاية ، ويزداد سلبية كل يوم فتزداد تعاسته وبعده عنها ، وعندما كان يعود إلى بيته في ساعة متأخرة كان يتشاجر مع خديجة لأتفه الأسباب ! وكان أحمد يرى في الآخرين ما كان يتمنى أن يراه في حياته ومع زوجته ، ويتمنى لو أنه تزوج من امرأة أخرى فكان مستعداً للتغيير ، ولكنه لم يعرف كيف يفعل ذلك حتى قابل سامية وهي سكرتيرة تعمل معه في نفس الشركة التي كان يعمل بها ، وكانت جميلة ومثقفة وذكية وتهتم بنفسها ومظهرها ، وشعر أحمد أنه منجذب إليها فكان يقضي معها أوقاتاً كثيرة يتحدث إليها عن مختلف الأشياء ، فكان الوقت معها يمر بسرعة لم يعرفها مع زوجته .

كان أحمد يقارن بين زوجته وبين سامية، وكانت المقارنة دائماً في صالح سامية؛ فقرر أن يرتبط بها وبالفعل فاتحها في الموضوع ووجد منها قبولاً وبدأت العلاقة بينهما.

تعلق بها أحمد وبعُد كل البعد عن بيته حتى اكتشفت زوجته علاقته مع سامية فطلبت منه الطلاق، هنا شعر أحمد بارتياح ووجد في طلب الزوجة طريق الخلاص فطلقها فعلاً، وأخبر سامية بالخبر وأنه على استعداد أن يتقدم لخطبتها من والدها، فكانت المفاجأة عندما قالت له سامية إن والدها وافق على زواجها من شاب مثقف ومن عائلة تناسب عائلتها ووافقت سامية على الزواج. أصيب أحمد بحالة عميقة من الذهول أدت به إلى إصابته بصداع رهيب وباكتئاب حاد! وبدأت رحلته مع العلاج النفسي والمستشفيات والعقاقير الطبية.

هنا فكر أحمد في نفسه أن زواجه من خديجة كان سعيداً وأن خديجة كانت امرأة مثقفة وخريجة جامعية، وكانت تحبه حباً كبيراً فتركت كل شيء من أجله ومن أجل تربية أولادهما الثلاثة، ولكنه لم ير ذلك فيها وكان يركز فقط على سلباتها حتى ألغى تماماً كل الإيجابيات التي كانت خديجة تتحلّى بها.

لم يكن راضياً بقيمة ما عنده وكان يركز على القيمة الموجودة في الآخرين ويرجو أن تكون عنده، فأهمل ما عنده وجرى وراء سراب ليس عنده، فكان عقابه تعاسة ووحدة! فكر أحمد في نفسه وقرر أن يتصل بزوجه السابقة خديجة ويطلب منها أن تسامحه وتعود إليه، وبالفعل اتصل بها ولكنه وجد مفاجأة أخرى لم يكن يتوقعها على الإطلاق وهي أن خديجة تزوجت من شخص آخر، بكى أحمد بحرقه وهو يفكر في نفسه، كان عندي في حياتي قيمة كبيرة لم أعرف مقدارها حتى فقدتها وذهبت أبحث عن شيء أريده ولكنني لم أعرفه فكانت النتيجة ضياع الاثنين.

والآن دعني أسألك:

هل تنتمي إلى هذه القصة؟

هل تعرف شخصاً ما مر بنفس هذه التجربة في حياته الزوجية؟

أو تعرف شخصاً آخر مر بنفس هذه التجربة ولكن في حياته المهنية لم يكن راضياً عن عمله مع أنه كان عملاً جيداً فتركه وعمل في مكان آخر، ولكن بعد فترة وجيزة فقد عمله لسبب ما فضاع منه الاثنان؟

أو تعرف شخصاً آخر ترك بلده لكي يعمل في الخارج وفشل ولم يصبر فعاد إلى بلده بعد أن ضاع منه كل ما كان يملك؟

أو طالباً في كلية ما تركها بعد أن وصل إلى السنة الثالثة لكي يلتحق بكلية أخرى فلم يستطع الدراسة بها من السنة الأولى فضاغت منه الاثنتان؟

أنا شخصياً أعرف سيدة تركت أحلامها وأهدافها من أجل حياتها الزوجية وابنها وابنتها، وعندما بلغ أولادها سن المراهقة قررت تكملة دراساتها العليا حتى حصلت على درجة الدكتوراه، فركزت على حياتها العملية حتى وصلت إلى مركز مدير عام إحدى الشركات العالمية، وفي يوم اتصل بها زوجها في العمل وأخبرها أن ابنها الكبير الذي كان يبلغ من العمر ستة عشر عاماً قد أصيب إصابات بالغة في حادث سيارة، وأنه في المستشفى في حالة خطيرة، فتركت الاجتماع والأوراق وخرجت مسرعة وهي تبكي حتى وصلت إلى المستشفى وكانت الصاعقة بأن ابنها قد مات متأثراً بجراحه ولم تصدق ما سمعت ورأت، وسألت الدكتور الجراح عما حدث حقيقة؛ فأجاب بأن ابنها كان مدمناً وكان يقود السيارة بسرعة شديدة وهو تحت تأثير المخدرات؛ فلم يلاحظ أنه كان يقود في الطريق العكسي فاصطدم بناقلة كبيرة. جلست الأم تبكي وهي تقول تركت أولادي من أجل نجاح آخر فضاع مني ابني الوحيد ولم أعد أعرف ابنتي والآن لم أعد أجد أي طعم لعملتي، فأين أنا الآن وماذا فعلت بأولادي؟ لقد ضاع مني كل شيء.

الحقيقة أن الحياة مليئة بمثل هذه الأمثلة التي ترجع جذورها إلى كلمتين فقط وهما: عدم الرضا!

ولكن هل معنى ذلك أن يرضى الإنسان بأي شيء مهما كانت الظروف؟ أن يرضى بعلاقة سيئة لأبعد الحدود؟ أو بوظيفة لا تعطيك حَقك أو تقدر قدراتك؟ أو بصداقة تجعل حياتك سلسلة من التحديات وضياح الفرص؟ أو بدراسة لا تعطيك الحماس والأمل في الحياة؟ أو باستثمار لا تجد فيه إلا الخسارة والأحاسيس السلبية؟ أو بشريك في العمل يسبب للشركة مشاكل مادية ولا يعطي عمله حقه؟

طبعاً لا، ولكن يجب عليك أولاً أن تفعل كل ما تستطيع فعله لكي تحقق السعادة بما عندك وترضى بما أعطاه الله سبحانه وتعالى لك، فلو كانت علاقة زوجية سيئة عليك أن تفعل كل ما تستطيع أن تفعله بطريقة إيجابية حتى تجد التغيير الذي تريده في حياتك بشرط ألا تقع في مطب المقارنة بين زوجتك وبين امرأة أخرى أو زوجة رجل آخر حتى لا تلغي ما عندها من إيجابيات وتقع في آلام الأحاسيس السلبية

والضغوط النفسية وتضيق في خيال وسراب ما لا تملكه. ولو قررت الخروج من هذه العلاقة كن حريصاً وأميناً وصادقاً مع نفسك ومع الشخص الآخر واجعل الخروج إيجابياً ولا تترك وراءك ما يجعلك تندم عليه فيما بعد أو يؤثر على حياتك في المستقبل.

ونفس الشيء في حالة وظيفة لا تحبها بسبب أو بآخر؛ فافعل كل ما تستطيع فعله من مجهود لكي تتأقلم مع عملك، ولو وجدت أنك فعلت كل ما تستطيع فعله بحق وأمانة فابدأ في البحث عن التغيير ولكن بشرط أن تترك عملك بطريقة إيجابية تترك أثراً طيباً في نفوس الجميع...

فمن يدري، أليس من المحتمل أن تحتاج إليهم مرة أخرى في المستقبل؟ لذلك، كن حريصاً من تركيزك على الأشخاص أو الأشياء، وتذكر أن العقل البشري يُبنى على آخر تركيز، فلو وجدت نفسك تركز على شخص ما أو شيء ما بطريقة سلبية فاهذب فيما وراء هذا التركيز وتذكر كل شيء إيجابي عنه حتى تستطيع التقييم بطريقة متوازنة تساعدك على اتخاذ القرارات الصائبة.

كن حريصاً ألا تفقد قيمة ما ترى فتضيع في سراب ما لا ترى.

وتذكر قول الله سبحانه وتعالى:

﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ﴾ .

وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك لله - سبحانه وتعالى -

وبالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

عش بالكفاح والعلم، عش بالفعل والالتزام،

عش بالصبر والمرونة، وعش بالحب،

وقدّر قيمة الحياة..



استراتيجية الفعل



اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

- 1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيداً.
- 2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي .
الدرس هو:
- 3 - اكتب القرار الذي قررته
القرار هو:
- 4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم
الفعل هو:
- 5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)
«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير». كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.
- 6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدماً الدرس الذي تعلمته.
- 7 - ابن صورة منك وأنت متزن مستخدماً درسك وواثقاً من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.
- 8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:
«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تماماً، الحمد لله».
- 9 - افتح عينيك.
- 10 - الاختبار:
فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

اكتب الخطوة الأولى وابدأ في تنفيذها الآن.....

لا تنتظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

استراتيجية الفعل



اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

2 - اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

3 - قِيم ما فعلته وحققته:

تقييمي لما فعلته وحققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

4 - التعديل:

بعد أن قِيمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

2

«لولا وجود عكس المعنى
لما كان للمعنى معنى»





«لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى»

هل شعرت في يوم ما أنه لا يوجد معنى للحياة،
وفي يوم آخر شعرت بمعنى حقيقي وحب للحياة؟
هل سألت نفسك في يوم ما لماذا نمرض؟ ولماذا نتألم؟
هل سألت نفسك لماذا ينجح بعض الناس بينما يفشل البعض الآخر؟
لماذا يوجد أناس سعداء وأناس تعساء؟ أناس أصحاء وآخرون معاقون؟
لماذا يوجد من يرى وآخر لا يرى أو شخص يسمع وآخر لا يسمع،
أو شخص أحرص وآخر يتكلم؟

في ذات يوم جاء لزيارتي رجل في الأربعينيات من عمره يدعى مايكل في
مكتبي في مونتريال بكندا، وكان يبدو حزينا جداً، فسألته عن سبب الزيارة، فقال:
يادكتور لقد قرأت لك كثيراً وأريد أن أعرف منك شخصياً، لماذا توجد المعاناة؟

لماذا بعد خمسة عشر عاماً من العمل بإخلاص أجد نفسي مطروداً بدون سبب؟
وعندما علمت زوجتي بذلك لم تقف بجانبني ولكنها بعد شهرين من طردي من عملي
تركنتني؟ وفي نفس الوقت يا دكتور دعاني أحد الأقارب لحضور زواجه على زميلته
في الجامعة؟ ثم سكت الرجل للحظة وقال والدموع في عينيه: لماذا يادكتور أنا تعيس
لهذه الدرجة بينما يوجد آخرون في هذه اللحظة سعداء؟!

ثم نظر إليّ وقال متسائلاً: لماذا يوجد شخص فقير جداً لا يجد ما يطعم به عائلته
وآخر غني جداً يرمي الطعام من كثرته؟ لماذا يوجد العاقل والمجنون؟ القصير
والطويل؟ الأسمر والأبيض؟ الجميل والقبيح؟ والحزين والمبتهج؟

لماذا يوجد النجاح والفشل؟ السعادة والتعاسة؟ الحزن والفرحة؟ المرض والصحة؟
الفقر والغنى؟ لماذا يوجد النصاب والأمين؟ الكذاب والصادق؟ ثم وضع يديه على
وجهه وقال: يادكتور إبراهيم أنا لا أجد معنى لكل هذا ولا أجد معنى لحياتي!!

بعد أن استمعت جيداً لمايكل وبنيت معه توافقاً تاماً استخدمت معه ما أسميه
بـ«استراتيجية تغيير الإدراك» «وعلاج الذات الشابة» ثم ساعدته أن يصل إلى
الاسترخاء الجسماني والذهني والعاطفي حتى شعر براحة كبيرة وبنظرة أمل إلى المستقبل
وهنا سألته: هل ممكن أن نعرف معنى السعادة بدون أن نعرف معنى التعاسة؟

ففكر مايكل لفترة ثم أجاب: لا يادكتور . فاقتربت منه ووضعت يدي على كتفه وقلت يا مايكل ما يحدث لك الآن وتشعر به بقوة سيكون السبب إن شاء الله في اتزانك وقوتك ومهاراتك في الحياة، ومع مرور الزمن سنتظر وراءك وتقول: لولا ما حدث لي لما تعلمت ولما أصبحت أفضل في حياتي . نظر لي مايكل بابتسامة وقال: هل ممكن أن أطلب منك طلباً يا دكتور إبراهيم؟ فأجبت له لو كان في استطاعتي أن ألبيه يا مايكل لن أتردد على الإطلاق . فاقترب مني وقال: أريدك أن تعانقتي، فتعانقتا وخرج مايكل من مكنتي ومع إدراك جديد وهو: «لولا وجود الآلام لما تعلمنا معنى الراحة ولما تقدمنا ولما أدركنا معنى السعادة» .

الآن فكر معي هل تنتمي إلى قصة هذا الرجل؟

هل سألت نفسك في يوم من الأيام لماذا يوجد كل هذا التناقض في الحياة؟ الإجابة ببساطة شديدة أنه لولا وجود عكس الشيء لما كان للشيء قيمة أو معنى، ولما كان هناك عمل حقيقي للعقل التحليلي الذي يدرك ويحلل ويقارن ويقرر، ولما كانت هناك تجارب وخبرات ومهارات، ولما عرف الإنسان قيمة أو معنى أي شيء، ولما كان هناك مكان للتقدم والنمو!

لقد خلق الله سبحانه وتعالى لكل شيء عكسه، فخلق الليل والنهار، الصيف والشتاء، الأنثى والذكر، الطويل والقصير، السعادة والتعاسة، المرض والصحة، الألم والراحة، وخلق لكل شيء شيئاً مضاداً له في المعنى، وبذلك يعرف الإنسان معنى الشيء نفسه . فلو كان كل الناس أصحاء لما عرفوا معنى الصحة؛ لأنه لا يوجد أمراض، ولو كان الناس أغنياء لما عرفوا معنى الغنى لأنه لا يوجد فقر، ولو خلق الله عز وجل الليل فقط لما عرف الإنسان معنى النهار ولعاش في ظلام تام ولم يكتشف النور ولا يعرف معناه . فمن هدايا المولي سبحانه وتعالى لنا أنه منحنا العقل الذي يفكر ويستدل ويحلل ويقارن ويتعلم فيعرف ويقترّب أكثر من الله - سبحانه وتعالى - وقد ذكر الله في كتابه العزيز في سورة الشرح:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

ولو تمعنت جيداً في هذه الآية الرائعة تجد من قول الله: ﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾ ولم يقل: «إن بعد العسر يسراً»، بل قال عز من قائل: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ أي أنه وضعهم معاً في نفس الجملة وتجد العسر بها «الألف واللام» أي أنه محدد أما مع اليسر فلم يضع الله سبحانه وتعالى «الألف واللام» لأنه غير محدود وخيراته غير محدودة.

الآن دعني أسألك:

إن لم يكن هناك عسر هل كان من الممكن لنا أن نعرف معنى اليسر؟ وهل كان للعقل التحليلي أن يستخدم قدرته التحليلية في الإدراك والتحليل والمنطق والمقارنة؟ وهل كان من الممكن للإنسان أن يتعلم من أخطائه لكي يعرف معنى اليسر والنجاح والسعادة؟ طبعاً الإجابة على هذه الأسئلة هي ببساطة شديدة: !!

وعندما بحثت في معنى هذه الآية الكريمة وجدت فيها من الثروات فلسفة العصور التي تعلمتها على مدار السنوات، ووجدت أن مع العسر يوجد فوائد عديدة منها الاقتراب والارتباط أكثر بالله - سبحانه وتعالى - فتشعر معه - عز وجل - بالأمان لأنه وعدك أن مع العسر يسراً ثم الصبر على الابتلاء وهنا بشر الله عز وجل الصابرين ووعدهم بالجنة ثم الحمد والشكر لما أعطاه لك الله سبحانه وتعالى فنحن نشكر الله فنحمده في السراء والضراء وبذلك يمحو عنك الخالق أرحم الراحمين البلاء ويرزقك من حيث لا تحتسب ثم التفكير في الحلول لكي تخرج من الأزمة التي تواجهها.

وبذلك يزيد ذكاؤك وانتباهك ومهاراتك وإبداعك في إيجاد الحلول المناسبة ومع كل ذلك يمحو عنك الله - سبحانه وتعالى - ذنوبك بسبب هذا البلاء وأخيراً تصل إلى اليسر، أي أن في العسر واليسر خيرات ليس لها حدود، لذلك يقول الله سبحانه وتعالى في ختام السورة الكريمة: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ أي أن الله - سبحانه وتعالى - يريدك أن تفرغ من كل ذلك وتقف عالياً وترغب رغبة مشتعلة في الارتباط أكثر مع الله سبحانه باختيارك أنت فتعم عليك البركة من المعطي الكريم أكرم الأكرمين.

هل ترى روعة العسر وأنا بدونه لا نعرف معنى اليسر ولا نجد معه أي طعم ولا معنى. فلولا وجود العسر لما كان لليسر معنى ولولا وجود اليسر لما كان للعسر

معنى فاليسر والعسر قوتان متداخلتان يكمل كل منهما الآخر ولازمتان للتقدم والنمو والحقيقة أنه:

«لولا وجود الآلام لما كان للراحة قيمة،

لولا وجود الدموع لما كان للابتسامة قيمة،

لولا وجود الحزن لما كان للفرحة قيمة،

لولا وجود الظلام لما كان للنور قيمة،

لولا وجود الجوع لما كان للطعام قيمة،

لولا وجود الفشل لما كان للنجاح قيمة،

لولا وجود التعاسة لما كان للسعادة قيمة،

ولولا وجود العسر لما كان لليسر معنى ولا قيمة»

«لذلك لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى»

فلو كنت تواجه أي تحد من تحديات الحياة فتنفس بعمق ومع الزفير قل: الحمد لله ثلاث مرات ثم ضع ابتسامة على وجهك وأبشر؛ لأن الخير كل الخير في طريقه إليك إن شاء الله.

وتذكر أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك لله - سبحانه وتعالى -

وبالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

وبالرسول والأنبياء والصحابة والأولياء الصالحين،

عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام،

عش بالصبر والمرونة، وعش بالحب،

وقدّر قيمة الحياة..»



استراتيجية الفعل



اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

- 1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيداً.
- 2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي .
الدرس هو:
- 3 - اكتب القرار الذي قررته
القرار هو:
- 4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم
الفعل هو:
- 5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)
«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير». كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.
- 6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدماً الدرس الذي تعلمته.
- 7 - ابن صورة منك وأنت متزن مستخدماً درسك وواثقاً من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.
- 8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:
«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تماماً، الحمد لله».
- 9 - افتح عينيك.
- 10 - الاختبار:
فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

اكتب الخطوة الأولى وابدأ في تنفيذها الآن.....

لا تنتظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

استراتيجية الفعل



اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

2 - اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

3 - قِيم ما فعلته وحققته:

تقييمي لما فعلته وحققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

4 - التعديل:

بعد أن قِيمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

3

«هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء
منا تسير معنا في رحلة حياتنا
لغرض محدد ولفترة محددة
وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة لذلك حان
الوقت أن تدعهم وشأنهم»





«هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسير معنا
في رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة
وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة لذلك
حان الوقت أن تدعهم وشأنهم»



**هل فقدت شخصاً عزيزاً عليك؟
هل انفصل عنك شخص كنت تحبه أكثر من أي شيء آخر في حياتك؟
هل فقدت شيئاً غالياً عندك جداً؟
هل أحسست في يوم ما أن جزءاً منك قد مات؟**

● عندما كان عمرها ثلاث سنوات فقدت حنان أمها لمرض السرطان اللعين فكانت تبكي ليلاً ونهاراً فارتبطت بأبيها ارتباطاً كبيراً، وكان أبوها رجلاً كريماً وطيباً، أصبح لها الأب والأم والصديق كان يلعب معها، ويقضي معها أوقاتاً طويلة، يعلمها ويصاحبها، يطهو لها الطعام ويشاركها في ألعابها، في فرحتها وآلامها حتى أصبح كل شيء في حياتها.

ومرت السنوات وأصبحت حنان فتاة جميلة عمرها ستة عشر عاماً ومحور حياتها وإلهامها هو أبوها، وفي يوم ذهبت إلى حجرته فوجدته مازال نائماً فلم ترد أن توقظه، نامت بجانبه ووضعت يدها حوله ولكنه لم يتحرك كعادته، ومرت ساعة كاملة، وهو لا يتحرك فأرادت أن توقظه لكيلا يتأخر عن عمله ولا تتأخر هي عن مدرستها ولم يتحرك، لم تعرف حنان ماذا تفعل، وما الذي جرى فاتصلت بطبيب العائلة الذي أتى على الفور، وبدأ في فحص الأب ثم توقف ونظر إلى حنان وقال: يا حنان يؤسفني جداً أن أقول لك أن بابا توفي إلى رحمة الله تعالى!!! لم تصدق حنان ما سمعته فرمت نفسها على صدر أبيها وهي تناديه ولكنه لم يتحرك.. لم تصدق نفسها، وكانت في حالة شديدة من الذهول والحيرة، وقال الطبيب: يا حنان أنت فتاة متدينة وتعرفين الله وتعلمين تماماً أن هذا قدر وأن كلاً منا زائر في هذه الدنيا، ردت حنان وصوتها مملوء بالأسى، ولكن لماذا أبي؟ ولماذا أنا؟ ولماذا الآن؟ فقدت أمي ولم أتمتع بها والآن فقدت أعز الناس عليّ... لماذا؟

● منذ الصغر وفاتن حلمها الكبير أن تصبح طبيبة مثل أبيها وتساعد أكبر عدد ممكن من الناس ، وكانت تلبس سماعة أبيها الطبية ، وكان لقبها في البيت الدكتورة فاتن . مرت الأيام والسنوات وبعد مجهود وتعب ومثابرة التحقت فاتن بكلية الطب ووضعت قدميها على أول سلم تحقيق أحلامها وأهدافها فكانت متميزة ومتفوقة جداً ، وفي يوم في معمل الكلية قابلت سامي وهو شاب في العشرينيات من عمره وسيم ومثقف وذكي شعرت فاتن أنها منجذبة إليه وأن إعجابها به وبأخلاقه يزداد كل يوم ، وتمنت في نفسها أن يكون سامي زوجها ، وفي يوم فوجئت بسامي يطلبها للزواج ، لم تصدق نفسها ووافقت على الفور ولكنها طلبت أن تفتح الوالدين في الأمر وبالفعل أخبرتهما بطلب سامي .

رفض الأب رفضاً باتاً لأن سامي شاب صغير لم يعمل بعد ولا يستطيع أن يتحمل أعباء أسرة ، أما عن الأم فكانت محايدة وحريصة على سعادة ابنتها وأخبرت فاتن سامي بالموقف فلم يبيئس ولكنه تقدم بالفعل لخطبة فاتن وقبول طلبه بالرفض ولم يبيئس ولكنه استمر حتى وافق الأب أمام هذا الاصرار الذي أعطاه الانطباع بأنه سيفعل كل ما يستطيع لكي يسعدها وتمت الخطبة والجميع في منتهى السعادة ، وتخرج سامي وفاتن وعملت فاتن في مستشفى الجامعة بينما عمل سامي في مستشفى يبعد حوالي 100 ميل عن البلد ، فلم تعد فاتن وسامي يتقابلان غير مرة أو مرتين في الشهر ، وشعرت فاتن بفتور في علاقتها مع سامي خاصة أنها تعرفت على طبيب شاب يعمل معها في المستشفى وكان متميزاً ووسيماً وناجحاً ، وشعرت فاتن أنها تقارن بينه وبين سامي ، وفاتحت الأب في الموضوع فرد الأب وقال: مادمت بدأت المقارنة بين خطيبك والآخرين قلن تجدي الراحة النفسية التي كنت تتمتعين بها من قبل خاصة لو كانت هذه المقارنة في غير صالحه ، وطلب منها أن تستخير الله - سبحانه وتعالى - أما الأم فكانت على موقفها الأول وهو الحرص الشديد على سعادة ابنتها .

وفي يوم فاتحها زميلها الطبيب في العمل بإعجابه بها ، وبأنه يريد أن يتزوجها!! شعرت فاتن بفرحة ولكنها ممزوجة بالألم والحيرة وفاتحت الأب في الموضوع فرحب به وأيضاً الأم فكل همهما هو سعادة ابنتهما!!

فاتحت فاتن سامي بالموقف فلم يبد عليه أي تعبير ولم يقل كلمة واحدة وعندما انتهت فاتن من الكلام رد سامي وقال: «أتمنى لك السعادة» .

ثم اخفتي من حياتها تماماً وعرف أنها أتمت بالفعل خطبتها على زميلها الطبيب ، أصيب سامي بصدمة كبيرة وباكتئاب حاد وفقد معنى الحياة تماماً ، حاول جميع أفراد العائلة مساعدته ولكنه كان يسأل نفس الأسئلة: لماذا؟ ولماذا اقتربت مني وأعطتني الأمان؟ ولماذا كافحت معي لكي ترتبط وتفتن العائلة؟ ولماذا قضينا معاً كل هذا الوقت؟ وهل ما قالته لي من كلمات الحب كان خداعاً؟ حاول الجميع مساعدته للخروج من هذه الحالة السيئة ولكنه كان يسأل والدموع في عينيه... لماذا يافاتن... لماذا؟

● منذ الصغر وسمير يحلم بأن يشتري بيتاً كبيراً لوالدته التي كان يحبها أكثر من أي شخص أو شيء في الدنيا وكان يقول لها: «ماما عندما أكبر سأشتري لك بيتاً كبيراً تعيشين فيه في هناء وراحة» وكانت الأم تبتسم وتدعو له الله - سبحانه وتعالى - أن يوفقه ويرزقه ويسعده في الدنيا والآخرة. مرت الأيام وكبر سمير فكان يعمل في وظيفة مساعد ميكانيكي وكان يدخر كل ما يكسبه وفي المدرسة كان متفوقاً حتى التحق بكلية الهندسة وتخصص في الميكانيكا وتخرج في الجامعة وعمل في شركة كبيرة وكان كعادته يدخر أكبر مبلغ ممكن من المال لكي يشتري لأمه البيت الذي وعد بها به.

فكر سمير أن دخله من الوظيفة لن يعطيه ما يريد ففكر مع ثلاثة من أصدقائه ، أن يشتركوا معاً في شركة متخصصة في الميكانيكا ، وبالفعل بدءوا معاً وعملوا بجد حتى ازدهرت الشركة واستطاع سمير بفضل الله - سبحانه وتعالى - أن يوفر خمسين في المائة من ثمن بيت جميل يطل على البحر ولكي يحقق لوالدته ما أراد طلب قرضاً من البنك ووافق البنك على طلبه بضمان الشركة ، وحصل سمير على القرض ، وأصبح معه المبلغ بأكمله فاشترى البيت وفرشه فرشاً جميلاً ثم فاجأ أمه الحبيبة ببيتها الذي وعد بها به منذ الصغر فرحت الأم ودعت له من قلبها ، وعاش هو وأمّه في سعادة بالغة في البيت الجميل .

مرت الأيام وحدث ما لم يكن يتوقع سمير على الإطلاق وهو أن الشركة لم تعد قوية كما كانت من قبل وأن أصدقاء الشركاء قرروا الانسحاب منها بسبب الخسائر المادية الكبيرة التي تعاني منها الشركة وبالفعل أغلقوا الشركة ولم يستطع سمير دفع أقساط بيته فحجز البنك على البيت وعرضه في مزاد علني!!! وبعد أن جمع قوته واجه سمير أمه بما حدث وأن البيت ضاع منه وراح في البكاء وهو يكرر: ضاع يا أمي البيت الذي وعدتك به ، ضاع أعز شيء على قلبي أردت أن

أفعله لأجلك ، ضاع الحلم يا أمي ، أخذته في حضنها الحنون وهي تحاول تخفيف الصدمة عنه ولكن سمير كان يبكي بحرقة وهو يتساءل: لماذا يا أمي؟ لماذا الحياة صعبة يا أمي؟ لماذا بعد كل هذا التعب؟ ولماذا أنا... لماذا؟

● سمر في الثلاثينيات من عمرها كان معروفًا عنها أنها مرحة واجتماعية ومحبة للحياة وكان تركيزها على بناء مستقبلها وبالفعل تخرجت في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية بتفوق وعملت معيدة في الجامعة فكانت تعمل وتحضر للدكتوراه في نفس الوقت ومرت السنوات وحصلت سمر على الدكتوراه وكانت في منتهى السعادة بإنجازها وبعملها وبفوقها العملي والوظيفة الجديدة التي حصلت عليها والمرتب الكبير الذي كانت تتقاضاه وسيارتها الجديدة التي اشترتها. خلال هذه الفترة كانت ترفض الخطاب وترفض حتى فكرة الزواج لكيلا يضيع منها إنجازها، مرت الأيام والسنوات وبدأ شيء يتكون في داخلها لم تعرف له أي تفسير، لم تعد تتمتع بعملها ولا بإنجازها كما كانت من قبل لم تعد تشعر بالحماس الذي كانت تشعر به من قبل، لم تعد تشعر بالبهجة وهي تستيقظ في الصباح لكي تذهب إلى عملها، لم تعد تشعر بالسعادة، لم تعد مرحة ولم تعد تجد أي معنى للحياة، وكانت ترفض

الخروج مع صديقاتها أو تشارك في أي حفل ينظمه عملها، لم تعد تعرف نفسها ولا ما الذي يحدث لها كما لو كان شيء ما في داخلها لم يعد له وجود، شيء ما في داخلها قد مات. وكانت تتساءل: ماذا حدث لي؟ من أنا؟ أين حماسي وسعادتي؟ أين مرحي وبهجتي؟ لماذا يحدث لي كل ذلك؟ لماذا أنا؟ لماذا؟



والآن دعني أسألك:

هل تنتمي إلى هذه القصص الأربع؟

من وقت لآخر تضعنا الحياة في تحديات لم نكن نتوقعها أو نضعها في الحسبان ، ونشعر أننا ضحايا لهذه التحديات ، ونصاب بفجيرة أو بخيبة أمل لم نخطط لها على الإطلاق فقد نفقد عزيزاً علينا أو نفصل عما نحبه أو يضيع منا شيء غال علينا أو نفقد جزءاً منا فلا نعرف أنفسنا ونتساءل: لماذا؟ لماذا نحن؟ أين نحن الآن؟ ما الذي أتى بنا إلى هنا؟ وقد نقول لأنفسنا أو للآخرين: لقد كنا نعتقد أننا نسير في الطريق

السليم و كنا نعتقد أن ما نبذله من جهد لن يضيع منا أبداً . ونجد أنفسنا في مفترق الطرق ولا نعرف أي طريق نسلك !!!

كل منا دعتة الحياة أو أجبرته أن يقف ويدرك ويركز انتباهه إلى ما يحدث له ، ومن الممكن أن يضيع الإنسان في الأحاسيس السلبية ويشعر بالضياع ويفقد توازنه ويفصل عن الواقع ويضيع منه الأمل في المستقبل أو حتى في الحياة بأكملها وقد يصاب بالأمراض النفسية ويصبح ناقماً على الحياة ومن عليها!!! طبعاً من حقاك أن تشعر بذلك ومن حقاك أن تفقد التوازن ومن حقاك أن تغضب وأن تحبط وأن تحزن ولكن هل هذا ما تريده في حياتك؟ هل هذا الاحساس الذي تريد أن تشعر به؟ هل هذه الحياة التي تريد أن تعيشها؟

لو فقدت إنساناً عزيزاً على قلبك فتوجه إلى الله - سبحانه وتعالى - وتذكر ما قاله المولى - سبحانه وتعالى -: ﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٣٦﴾ وَبَقِيَ وَجْهَ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ﴾ كل إنسان على وجه الأرض مهما يكن سيقضي وقته في الدنيا كما هو مقدر له من المولى - عز وجل - ، فتقبل الواقع وتعامل معه وافعل ما يخدم الشخص الذي فقدته من صدقات ودعوات وبذلك تشعر بالراحة وتستمر في حياتك .

ولو تركك شخص كنت تحبه أكثر من أي إنسان آخر لأي سبب من الأسباب وحاولت أن تسترجعه ولم تستطع فتقبل الواقع لكيلا تفقد نفسك له وتصبح ظللاً له وتتنازل عن نفسك وتضيع في الأوهام . . ركز على علاقتك بالله سبحانه ثم اهتم بصحتك ونم شخصيتك وعلاقاتك واهتم بعائلتك وعملك وأشغل نفسك بالله - عز وجل - ثم أشغل نفسك بنفسك ، وتأكد أن ما حدث هو في مصلحتك ، وستجد أن من ستقابله في المستقبل سيكون هو الشخص المناسب لك - إن شاء الله - .

ولو فقدت شيئاً عزيزاً وغالياً على قلبك مهما يكن هذا الشيء فقيم الموقف تقيماً واقعياً ، وتعلم منه كل ما تستطيع أن تتعلمه ، ثم خطط للمستقبل ، وتوكل على الله وابدأ من جديد ، وتذكر جيداً ما قاله الله - سبحانه وتعالى -: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ وقوله - سبحانه وتعالى -: ﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾ .

ولو أحسست في يوم ما أن جزءاً منك لم تعد تعرفه أو لم تعد تجده أو تعتقد أنه مات منك كالحماس أو الثقة في نفسك أو في الآخرين أو الشعور بالسعادة أو البهجة أو حتى معنى الحياة ، فلا تفقد الأمل لأن كل إنسان على وجه الأرض يمر بهذه

اللحظات وهي لحظات الإدراك والتحول لكي تصل إلى الاتزان فقيّم الموقف واسأل نفسك:

ماذا أريد؟ ما معنى الذي يحدث لي؟ وما رسالته؟ كيف أستفيد مما يحدث لي؟
وقل لنفسك: لن أستفيد أي شيء من إحساسي هذا، وقرر اليوم أن تقوم وأن تقف
عاليًا وتذكر أن الحياة تدعوك لكي تكون أفضل و لكي تتعلم وتنمو، لكي تقترب
أكثر من الله - سبحانه وتعالى - وتتمتع بكل لحظة من لحظات حياتك .

قال الإمام الشافعي - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ -:

دع الأيام تفعل ما تشاء وطب نفساً إذا حكم القضاء
ولا تجزع لحادثة الليالي فما لحوادث الدنيا بقاء
وكن رجلاً على الأهوال جلداً وشيمتك السماحة والوفاء

الآن . . . حان الوقت أن تعرف أن هناك أشخاصاً وأشياء وحتى أجزاء منا تسير
معنا في رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة .
لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم وأن تأخذ مسئولية حياتك وتركز على نفسك
وتنمي قدراتك وأن تضع قواعد جديدة لحياتك وأن ترتبط أكثر وأكثر بالله - سبحانه
وتعالى - .

فالיום يوم جديد . وإن هذه اللحظة قد تكون الأخيرة في حياتك لذلك ما تفعله بها
ثمنه غال جداً فلا تضيعها في الأحاسيس السلبية والشعور بالضيق بسبب شيء ما
أو شخص ما؛ لذلك:

«عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك لله - سبحانه وتعالى -

وبالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

وبالرسول والأنبياء والصحابة والأولياء الصالحين،

عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والإصرار،

عش بالمرونة والصبر، وعش بالحب،

وقدّر قيمة الحياة».



استراتيجية الفعل



اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

- 1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيداً.
- 2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي .
الدرس هو:
- 3 - اكتب القرار الذي قررته
القرار هو:
- 4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم
الفعل هو:
- 5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)
«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير». كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.
- 6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدماً الدرس الذي تعلمته.
- 7 - ابن صورة منك وأنت متزن مستخدماً درسك واثقاً من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.
- 8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:
«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تماماً، الحمد لله».
- 9 - افتح عينيك.
- 10 - الاختبار:
فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

اكتب الخطوة الأولى وابدأ في تنفيذها الآن.....

لا تنتظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

استراتيجية الفعل



اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- - 1
- - 2
- - 3
- - 4

2 - اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- - 1
- - 2
- - 3
- - 4

3 - قِيم ما فعلته وحققته:

تقييمي لما فعلته وحققته اليوم هو:

- - 1
- - 2
- - 3
- - 4

4 - التعديل:

بعد أن قِيمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً:

- - 1
- - 2
- - 3
- - 4

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾